

地域に密着した医療・介護を目指します

**医療法人 歓喜会グループ**

E-mail honbu@kankikai.com  
URL http://www.kankikai.com/

**辻外科 リハビリ テーション病院**

**夕陽丘** 介護老人保健施設

わたしたちのまち  
上町台地の地域情報紙  
Uemachi area community paper

発行部数：毎月60,000部  
配布地域：大阪市中央区東部・天王寺区  
配布方法：ポスティングによる無料配布

発行 NPO法人 特定非営利活動法人  
**まち・すまいづくり**  
うえまち編集局 メールアドレス  
ホームページ



揮毫 一心寺 長老 高口恭行師

Monthly  
**UEMACHI**

2010  
November  
**11**  
No.67  
10月20日(毎月20日)発行

〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14  
ダイマルビル4F「うえまち編集局」  
TEL&FAX. 06-6779-7222  
uemachi@machi-sumai.com  
http://www.machi-sumai.com/uemachi/

上町台地は自然の湧水(ゆうすい)が豊かな地域として知られてきました。大阪の土地は海面に近いことから、おいしい水に敏感だった人々は「天王寺七名水」と呼んでこれらの湧水を珍重したのです。今では枯れ加減の井戸や痕跡を探すのも困難になったものなど、ひん死の状態にある「七名水」ですが、その分布を見ると「玉出」「増井」「安井」「金龍」「有栖」など、夕陽丘の南寄



安井の井戸

田端 修(大阪芸術大学建築学科・前教授)×高口 恭行(一心寺長老)  
**夕陽丘まち談義(3)**  
**台地に湧き出す名水**

「高口長老」今回は、上町台地の崖線(がいせん)がつくる緑地群についてお話がありました。「緑」の景観から「水」の見どころといった話題に続けてもらうというのはいかがでしょうか。

台地崖線のわが国の代表選手として、武蔵野台地の南縁にあたる「国分寺崖線(こくぶんじがいせん)」がよく取り上げられます。東京の立川市から国分寺市・調布市を経て世田谷区に連なる東西約30kmもの長さを誇ります。上町台地の南北間は、大阪城から大和川まで(平凡社『大阪府の地名I』による)の12km程度ですから、長さで2・5倍。両者には、帯状の斜面緑地や湧水、数多い歴史的資源など、台地崖線に共通する点が見られる一方、広大な武蔵野台地の地下水に恵まれた国分寺崖線では、池・用水・庭園など「水」の名所が各地に生き続いています。東京都の景観マスタープランを先導する「景観基本軸」6地区の一つとして位置付けられてもいます。

では夕陽丘での地下水の一層の再生は可能でしょうか。もしそうならば、地域の魅力アップにつながることは確かでしょう。考える値打ちのある問題であろうと思えます。



高津高校の校舎、正門、「自由と創造」石碑

**特別寄稿**  
**「深化する」高津高校**  
大阪府立高津高等学校校長 尾上 良宏

本校は大正7年(1918年)、大阪府立第11中学校として創立以来90年の伝統を重ね、「自由と創造」「日新日進」の校風・校是の下、大阪を代表する進学伝統校として幾多の有為な人材を世に送り出しています。このことは、本校関係者や生徒たちの努力だけではなく、世に誇る歴史・文化を有するうえまち地域と皆さま方にはよくまわっているた

『うえまち』読者の皆さまに、上町台地に立地する伝統校として、大阪府立高津高等学校の現在と、深化を目指す方向性をご紹介させていただきます。

前校長時代から新たなステップアップを目指し、「強靱(きょうじん)な知性、みずみずしい感性、品格ある人間性」を備えた人材の育成を教育目標とし、「充実した教科指導と綿密な進路指導により、生徒一人ひとりの自己実現を目指し、難関大学への進学をはじめとした進路実績を向上させること」「学校でのあらゆる活動を通して、守るべき規範と果たすべき役割を自覚させ、課題を発見し解決すること」「知的好奇心と探究心にあふれ、幅広い教養を身に付けた、次代を担う人材を育成すること」を教育方針として、教職員一同、精力的に取り組んでいます。

さらに昨年度には、これらの取り組みや、スーパーサイエンスハイスクール(文部科学省)やエルハイスクール(大阪府教育委員会)などの先進的な取り組みが評価され、大阪府教育委員会から「進学指導特色校」(府内10校)の指定を受けました。「進学指導特色校」の目的は「高等教育につながる学習を深化させることにより、生徒の進学希望の確かな実現を図るとともに、豊かな感性と幅広い教養を身に付けた、社会の発展に貢献する志を持つ、知識基盤社会をリードする人材の育成を目指す」とされています。平成23年度(2011年度)から「普通科」と併

せて、文系・理系ともに対応した進学指導に特色を置く専門学科「文理学科」を設置します。現在、文理学科だけではなく普通科も視野に入れ、本校開校以来の校風や伝統、並びにこれまでのさまざまな教育活動を踏まえつつ、さらなる深化を図るべく、鋭意検討しているところです。

まものだと考えています。前校長時代から新たなステップアップを目指し、「強靱(きょうじん)な知性、みずみずしい感性、品格ある人間性」を備えた人材の育成を教育目標とし、「充実した教科指導と綿密な進路指導により、生徒一人ひとりの自己実現を目指し、難関大学への進学をはじめとした進路実績を向上させること」「学校でのあらゆる活動を通して、守るべき規範と果たすべき役割を自覚させ、課題を発見し解決すること」「知的好奇心と探究心にあふれ、幅広い教養を身に付けた、次代を担う人材を育成すること」を教育方針として、教職員一同、精力的に取り組んでいます。

具体的には、確かな学力を目指し、2学期制、50分×7限授業(月・水・金)、少人数展開・進度別授業、早朝・放課後・長期休暇・土曜日を活用した講習、大学との連携、公開授業、生徒による授業評価などを実施。また、豊かな心の育成に向けて、生徒自治会や学校行事・部活動での主体的取り組みの促進、府立東大阪支援学校・視覚支援学校や知的障がいの方との交流を図り、うえまち地域の行事等へも参加しています。

まものだと考えています。前校長時代から新たなステップアップを目指し、「強靱(きょうじん)な知性、みずみずしい感性、品格ある人間性」を備えた人材の育成を教育目標とし、「充実した教科指導と綿密な進路指導により、生徒一人ひとりの自己実現を目指し、難関大学への進学をはじめとした進路実績を向上させること」「学校でのあらゆる活動を通して、守るべき規範と果たすべき役割を自覚させ、課題を発見し解決すること」「知的好奇心と探究心にあふれ、幅広い教養を身に付けた、次代を担う人材を育成すること」を教育方針として、教職員一同、精力的に取り組んでいます。

平成19年度入学生から通学区域が拡大され、各学年とも110校を超える中学校から入学しています。文理学科は府内全域からの入学が可能で、さらに多くの中学校から入学してくることを予想されます。生徒たちには「年齢・性別・個性・国籍など多様性を包み込み、高い目標と志の下、学習活動・学校行事・部活動・自治会活動等において思う存分チャレンジし、自らの力を伸ばし、一人ひとりが自分の色を輝かせてほしい。また、将来社会に出たとき、自己実現を図るとともに、本校卒業生の使命として、さまざまな分野において、他人の心の痛みを受けとめ困難から逃げずに責任を果たす真のリーダーとなしてほしい」と願っています。すなわち、「虹色に輝く高津高校」「高い志を持ったしなやかなで強い高津生」をつくり上げていきたいと考えております。

平成19年度入学生から通学区域が拡大され、各学年とも110校を超える中学校から入学しています。文理学科は府内全域からの入学が可能で、さらに多くの中学校から入学してくることを予想されます。生徒たちには「年齢・性別・個性・国籍など多様性を包み込み、高い目標と志の下、学習活動・学校行事・部活動・自治会活動等において思う存分チャレンジし、自らの力を伸ばし、一人ひとりが自分の色を輝かせてほしい。また、将来社会に出たとき、自己実現を図るとともに、本校卒業生の使命として、さまざまな分野において、他人の心の痛みを受けとめ困難から逃げずに責任を果たす真のリーダーとなしてほしい」と願っています。すなわち、「虹色に輝く高津高校」「高い志を持ったしなやかなで強い高津生」をつくり上げていきたいと考えております。

平成19年度入学生から通学区域が拡大され、各学年とも110校を超える中学校から入学しています。文理学科は府内全域からの入学が可能で、さらに多くの中学校から入学してくることを予想されます。生徒たちには「年齢・性別・個性・国籍など多様性を包み込み、高い目標と志の下、学習活動・学校行事・部活動・自治会活動等において思う存分チャレンジし、自らの力を伸ばし、一人ひとりが自分の色を輝かせてほしい。また、将来社会に出たとき、自己実現を図るとともに、本校卒業生の使命として、さまざまな分野において、他人の心の痛みを受けとめ困難から逃げずに責任を果たす真のリーダーとなしてほしい」と願っています。すなわち、「虹色に輝く高津高校」「高い志を持ったしなやかなで強い高津生」をつくり上げていきたいと考えております。

**携帯サイト開設!!** 上本町プラザ歯科

ご登録で当院の情報メールを配信  
①QRコードを読み取る  
②「私のかかりつけ先生」に登録のボタンをクリック  
③利用規約に同意して登録ボタン  
④ニックネームとパスワードを入力して空メールを送信  
⑤登録完了メール到着でご登録完了となります

http://www.plaza-dc.jp/  
〒543-0002 大阪市天王寺区上汐4丁目1-33

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~1:00	●	●	●	●	●	●
2:30~7:00	●	●	●	●	●	休

休診日/土曜午後・日曜・祝日  
TEL.06 6775-0118 ※保険外治療のみ クレジットカード利用可

上町学プロジェクト Uemachi-Gaku Project

第5回 上町再発見講座 追手門学院プロデュース

**新作 狂言 おおさか**

「おおさか」は、いつ生まれたのか?

この新作狂言は、15世紀の末、蓮如上人が現在のうえまちを訪れた故事を紹介することで、「おおさか」の地名が生まれた由来を広く知ってほしいとの思いから生まれました。都市のアイデンティティを問いつける作品でもありたいと願っています。

企画・制作/追手門学院上町学プロジェクト 原案/河内厚郎 狂言脚本・演出/善竹隆司

日時 2010年11月23日(火・祝)  
14:00~16:00(開場13:30)

場所 追手門学院小学校110記念ホール  
(大阪市中央区大手前1-3-20)

参加費: 無料  
定員: 700名(定員になり次第、締め切らせていただきます。)  
主催: 学校法人 追手門学院  
後援: 大阪府、大阪府教育委員会、大阪市、大阪府教育委員会、関西経済同友会  
協力: 大藏流狂言善竹会

ACCESS  
●京阪電車「天満橋」駅下車 東出口14番より東へ徒歩約7分  
●大阪市営地下鉄谷町線「天満橋」駅下車1号出口より東へ徒歩約7分  
ドーンセンター隣

大阪城スクエア講演会のご案内

10/30	14:00 15:30	評論家 末吉 竹二郎 講演会 入場無料
11/28	14:00 15:30	登山家 栗城 史多 講演会 入場無料
学校経営管理セミナー		
11/20	14:30 16:30	第26回「リーダーの視点—中長期を見据えた戦略—」 講師 土屋 明生(関西学院大学キャリアセンター長) 受講料:1,000円
和学講座 2010		
11/9	18:30 20:00	大倉源次郎 小鼓の世界 受講料:1,500円(学生・シニア割引1,000円)
11/12	13:30 15:00	笑って学んで楽しく落語入門 講師 小佐田 定雄 受講料:1,500円(学生・シニア割引1,000円)

TEL.06-6942-2788 FAX.06-6942-2744  
http://www.otemon-osakajo.jp/

追手門学院 大阪城スクエア  
〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-20 (追手門学院 大手前中・高等学校本館6階)



一心寺広報

「天王寺柔道教室」…生徒募集!

一心寺倶楽部 事務局長 平田 秀瑞 師

一心寺境内から国道25号を挟んで北東側に「一心寺洗心館」があります。

私たちは光り輝く仏性を頂いて生まれてきます。仏性とは、よく記憶する力。他者の心を感じ取る力。忍耐する力。他者を慈しむ心。共に喜び悲しむ心。とらわれない心。感謝する心…この仏性は成長するに従い、煩惱に遮られ、やや光を失っていきま

す。しかし、これら輝く仏性は煩惱の垢(あか)を少しずつ洗い落とすことによって回復することができます。少しずつ「洗心」を継続することが何より尊いとされます。

この「洗心」を実践する方法に「六波羅蜜(ろくはらみつ)」があります。一布施(ふせ)、施す・人の役に立つこと。持戒(じけい)、戒め・ルールを守る。忍辱(にんにく)、困難を耐え忍ぶ。精進(しょうじん)、努力・ひたむきに進

む)。禅定(ぜんじょう)、静かに心を落ち着かせる)。智慧(ちえ)、正しいものを見分ける力)の6つですが、一心寺洗心館はその活動の場として建てられました。

地下1階には道場があり、武道による青少年の健全育成などに活用されています。天王寺柔道協会による「柔道教室」は、ここで開催されています。「柔よく剛を制す」(小さい人でも大きい人を投げ飛ばす)という根性のある小・中学生や幼児、大人を含めた総勢40人が、礼儀作法やあいさつを基本に一生懸命、厳しいがチョット楽しい練習をしています。監督は井川満裕(社会福祉法人四恩学園職員、講道館柔道5段)その他現場スタッフ6名が熱意を持って丁寧



大阪友の会は11月16日、天王寺区民センターで家事と家計の講習会「家族で考えよう暮らしのバランス」を開催します。大阪府後援。講習内容は家計簿のつけ方、3日間の食事調べ、環境に優しいエコ掃除についてなど。午前10時30分～正午。資料代400円。託児あり(要予約、200円)軽食・保険料含む、1歳以上対象。

大阪友の会 家事と家計の講習会

大阪友の会は11月16日、天王寺区民センターで家事と家計の講習会「家族で考えよう暮らしのバランス」を開催します。大阪府後援。講習内容は家計簿のつけ方、3日間の食事調べ、環境に優しいエコ掃除についてなど。午前10時30分～正午。資料代400円。託児あり(要予約、200円)軽食・保険料含む、1歳以上対象。

今、天王寺中学校区内の幼児から一般まで男女を問わず参加申し込み受け付け中です。あなたも心と体で「洗心」を体験してみませんか! <入会申し込み> 場所 一心寺洗心館道場 or.jp

電話番号 090・3624・5052 Eメール tennoji.judo@yahoo.co.jp 練習日 毎日(変更する場合があります) 練習時間 午後7～9時 月謝 2000円(3カ月分前納) ※体験教室、見学希望の方はメールでご連絡ください。 一心寺倶楽部事務局 06・6774・2500、午前9時～午後5時 http://www.issshinji.or.jp

大阪赤十字病院で市民健康講座

AEDについて 実技指導も

大阪赤十字病院は11月27日、市民健康講座「あなたはAED(自動体外式除細動器)を使えますか」を開催します。本館4階講堂で午前10～正午。講演「AEDの有効性について」(講師・大阪赤十字病院救急部長山本英彦氏)、実技「AEDの使用手技について」(指導協力・赤十字救急法指導員ほか)の2部構成。実技は定員30人で、事前の申し込みが必要です。材料費150円。見学の希望者は事前申し込み不要。人命救助につながる救急法。最近では万が一の場合に備えて、公共の場にAEDの設置が進んでいます。AED



上本町ヒルズ歯科クリニックは母親と赤ちゃんの歯を守る「ハイイクラブ」を開設し、マイナス1歳からの虫歯予防として未来の赤ちゃんのためにプレママが妊娠中からできることを指導しています。妊娠中の歯科治療は安定期の中期(妊娠5～7カ月)が適しています。同院は妊婦が安心して通える歯科医院として対応しており、妊婦向け商品も取り扱っています。

上本町ヒルズ歯科クリニック マイナス1歳からの虫歯予防

上本町ヒルズ歯科クリニックは母親と赤ちゃんの歯を守る「ハイイクラブ」を開設し、マイナス1歳からの虫歯予防として未来の赤ちゃんのためにプレママが妊娠中からできることを指導しています。妊娠中の歯科治療は安定期の中期(妊娠5～7カ月)が適しています。同院は妊婦が安心して通える歯科医院として対応しており、妊婦向け商品も取り扱っています。

上本町ヒルズ歯科クリニックは母親と赤ちゃんの歯を守る「ハイイクラブ」を開設し、マイナス1歳からの虫歯予防として未来の赤ちゃんのためにプレママが妊娠中からできることを指導しています。妊娠中の歯科治療は安定期の中期(妊娠5～7カ月)が適しています。同院は妊婦が安心して通える歯科医院として対応しており、妊婦向け商品も取り扱っています。



キッズルーム

豊かなライフスタイルを提案する ニューコンセプト歯科ってなあに? ②8

小学校などで、歯に赤い色を付けて磨き残しのチェックをした思い出はありますか?子どもの頃から歯磨きや良い歯磨き習慣を身につけて、自分の歯を自分で守れるようになって、カムカムクラブでは健康学習を行います。4歳以上のお子様には新しい汚れは赤・1日以上経った古い汚れは青の2色に染め出しをして、1人1人に合った歯磨き方を提案しています。青色の汚れが残っていると、数か月後には歯に黄ばみが出てしまいます。磨き残しが多ければ、前歯の根元・下の奥歯の裏側・大歯の上側磨きではこれら3つのポイントを注意しましょう。①前歯の根元 前歯は、唇が邪魔になって歯の先しか磨けていないようです。唇を排除して根元まで磨きましょう。生えてきた永久歯が真っ赤に染まることもよくあります。生えてきた歯は幼若永久歯といわれ、歯に汚れが残りやすいです。小学生になったら3年生位まで仕上げ磨きをするのが理想です。②下の奥歯の裏側 舌が邪魔になって、歯ブラシが届きにくい場所です。むし歯になってしまったら、治療するのも舌が邪魔になって大変です。舌の力を抜いてリラックスして磨きましょう。③大歯 前歯を磨いて奥歯を磨くと、ちょうど間の大歯のあたりを磨き残すことになりやす。特に利き手側(右利きなら右の大歯)は、磨きにくくなります。最近はお子様の歯肉炎も増えています。むし歯にならなくても、歯磨きできていなければ、大人になって歯周病で苦しむことになるかもしれません。

上本町ヒルズ歯科クリニック 院長 永井美也子 岡山大学歯学部卒。マタニティ歯科研究会代表。地域・幼稚園・企業と連携し、セミナー・執筆も行う。天王寺区筆ヶ崎町5-52ウエルライフ上本町201 大阪赤十字病院西隣 TEL. 06-6774-4182 www.uehonmachi-hills.jp

一心思呼吸のヨーガ教室

一心思呼吸のヨーガ教室 おすすめ 洗心館道場で「一心寺ヨーガ練習会」を開催しています。ヨーガ(瞑想、禪定)を通じて日々洗心し、仏性の回復と心身の健康維持を目指します。簡単な瞑想と呼吸があなたに「癒しと健康」をもたらしてくれるでしょう。年齢に関係なくどなたでも気軽に始められます。講師はNHKテレビのヨーガ教室でおなじみの「日本ヨーガ光麗会」の番場裕之先生とスタッフ。初めての方も丁寧に指導していただけます。 ●実施日=毎月第2・4土曜日、午後1時30分から3時30分 ●会場=一心寺洗心館道場 ●参加費=1回 1,500円(当日受付。初回はテキスト代690円が必要です) ●定員=50人 スポーツに適した服装、バスタオルをご持参ください(更衣室有り)。 問い合わせ 参加ご希望の方は 一心思三千佛堂・一心寺倶楽部 電話 06-6774-2500 まで(受け付け午前9時～午後5時)

足・腰のトラブルは靴が原因!?

ひざの痛み 腰の痛み 魚の目・タコ・メ 外反拇趾 O脚 足の疲労 ぴったりの靴でトラブル解消!! 一度、靴を見直しませんか? ヒザや腰の負担を軽減!! 歩きやすい一足を

クーポン券 1000円券 5000円以上お買い上げの方のみ うえまち持参の上 '10年11月30日まで 気軽にご相談下さい 中高齢の味方、靴と足の相談室 異邦人 06-6773-2492 JR・地下鉄 天王寺駅徒歩3分 ●定休日なし・無休で営業しています ●営業時間 AM10:00~PM7:00 四天王寺参道店 = 天王寺区堀越町8-17レ・フラッグビル1階

お近くのクリーニング店といえば丸善舎 秋のセール

冬の準備の季節です。洗い忘れの衣類はございませんか? 11月20日まで ダウン 半額! コート 30%OFF! 12月20日まで ダブルコース 30%OFF! 会員様にはお得なサービスがいっぱい! 詳しくはお近くの丸善舎へ! CLEANING クレジットカード 丸善舎全店で利用可能になりました VISA MasterCard JCB 丸善舎 本店 TEL.6771-6646 寺田町店 TEL.6772-4535 北店 TEL.6771-7731 生野店 TEL.6712-8064 大坂市天王寺区大道1丁目2-27 上本町店 TEL.6761-3788 国分町店 TEL.6771-6266



あなたの健康未来を応援いたします

# 大阪警察病院付属 人間ドッククリニック

Osaka Police Hospital Dock

- 日帰りコース
- レディースコース
- 1泊2日コース
- 2泊3日コース
- 2泊3日フルコース
- 脳ドック
- 肺ドック
- 大腸ドック



当ドックは完全ご予約制となっております。さっそくお電話ください。

**06-6775-3131**

www.oph-dock.jp 検索 警察 ドック

昔から日本人には「胃が悪い」と自覚する人が多かったようです。自覚症状と必ずしも一致するとはいえませんが、日本人には欧米人と比較してピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）の感染率が高いことが分っています。ではピロリ菌とは一体何なのでしょう。

ピロリ菌は胃の粘膜に生息しているらせんの形をした細菌です。胃には胃酸という強い酸があるため、昔から細菌はいないと考えられていましたが、今から約四半世紀前にこのピロリ菌が胃から分離培養され、ピロリ菌は胃の中に生息できることが分かりました。ピロリ菌は「ウレアゼ」という酵素を持っていて、自分の周辺をアルカリ性にして胃酸を中和して生息しています。

感染経路はまだはっきりとは分かっていませんが、口からの感染が大部分であろうと考えられており、日本では特に上下水道が十分普及していなかった世代の人で高い感染率となっていました。若い世代の感染率は年々低くなっています。

ピロリ菌に感染すると胃に炎症を起

## Medical information ピロリ菌って最近よく聞くけど、一体なに？

情報提供：大阪警察病院付属人間ドッククリニック

このことが確認されていますが、無症状のことも多いようです。胃・十二指腸潰瘍（かいよう）の患者さんは、ピロリ菌に感染していることが多く、この除菌治療により大部分の潰瘍の再発が抑制されることが分かっています。また、ピロリ菌の除菌治療とは、2種類の抗菌薬と胃酸の分泌を抑える薬の合計3剤を1週間服用する治療法です。除菌治療の適応となる人は、胃潰瘍または十二指腸潰瘍の患者さんでピロリ菌に感染している人です。これまでに胃・十二指腸潰瘍になったことがある方は、一度かかりつけ医に相談されてはいかがでしょうか。また胃の検診で「胃炎」を指摘されたことがある方は、ピロリ菌に感染しているかもしれません。潰瘍になっても、ピロリ菌は癌のリスクである可能性も指摘されています。定期的な胃検診を受けましょう。



## HAPPY BIRTH ST. BARNABAS' HOSPITAL INFORMATION

## 「ピンクリボン」運動 ご存知ですか？

情報提供：財団法人 聖バルナバ病院



「ピンクリボン」とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進すること、などを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーン、もしくはそのシンボルのことをいいます。

（ちなみに「レッドリボン」は、アメリカ合衆国発祥の、エイズ患者に対して偏見および差別を持たない、エイズ患者への理解と支援をするための世界的規模の社会運動、もしくはそれを象徴するために掲げられたシンボルです）

日本でも今や女性の20人に1人が乳がんにかかるといわれています。早期に発見すれば高い確率で治療するがんであるにもかかわらず、乳がんへの関心も検診率も低く、年々死亡数は増えています。

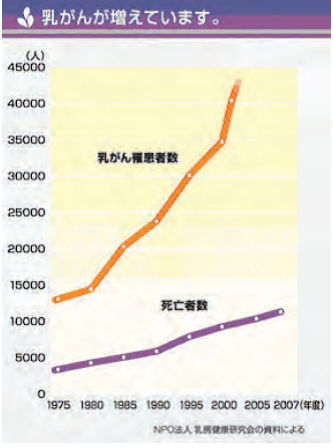
触診で異常（特にしこり）が見つかったら、精密検査としてマンモグラフィーを行うのではなく、検診としてマンモグラフィーを受けておくと、触診では分からないほどの早期の乳がんを見つけることができます。検診を受けないということは、早期の乳がんを見つけるチャンスをみすみす逃してしまうこととなります。

早期に発見して治療を受ければ多くの場合再発することなく過ごすことができます。毎月1回のセルフチェックと年1回の検診を受けましょう。

当院は、マンモグラフィー検診施設画像評価認定施設です。女性の読影認定医師、撮影認定技師が検診を担当いたします。（産婦人科医師は男性です）

- ### こんな人がなりやすい
- ・肉親に乳がん患者がいる人
  - ・初産年齢の高い人
  - ・過去に乳腺のしこりで切除して調べた経験がある人
  - ・初潮年齢が早く、閉経年齢が遅い人
  - ・肥満である（特に閉経後）など

■乳がんへの関心も検診率も低く、年々死亡数は増えています。



## 異邦人 くつで足の筋肉を引き締めて体を守る

中敷きとウオーキングシューズの専門店

「たこ・うおめがたくさん足にできる、少し歩くだけで足の裏が痛くなる、外反母趾（ぼし）がひどいなど、足のトラブルの原因の多くはくつにあるといっても過言ではありません」と言うのは、中敷きとウオーキングシューズの店、異邦人のスタッフ。同店では「くつ屋さんができることってこんなにあったんだ」と思わせるほど、くつと足の関係に詳しいスタッフの体の状態などもチェックして、最適なくつを選んでくれます。

普段の生活ですべての体重を支えています。年を取ったり、疲れたりするとその支えが弱くなると、足が悲鳴を上げるのです。足のトラブルを悪化させないためには、しっかりと足元を保護することとよいこと。自分の足に合ったくつをはくと、足の筋肉が引き締められます。足



元から体を引き締めて安定させることでバランスが良くなり、歩きやすくなります。さらに足裏をフィットさせるヨーロッパ製のオーダーメイド中敷きで支えを作ると、より良い安定が得られます。同店では無料で足のトラブルの原因について相談に応じてくれますので、足に悩みのある人は、機会があれば一度相談してみてもいいです。

▽異邦人四天王寺参道店 天王寺区堀越町8-17、レ・フラッグスビル1階（JR・地下鉄天王寺駅徒歩3分）、電話06-6773-2492

## 匠の技術で洗濯...Dr. 米田の プロが教える衣類のお手入れ

収納時は、衣類はもろろん、タンシヤ収納ケースの中の湿気を取り除くことを忘れずに。久しぶりに出した冬物衣類に思わぬ染みが付いていることはありませんか。前年の汚れ残りで落ちにくくなっている場合がありますので、慌てずにクリーニング店に相談してみてください。クリーニング店では修繕・リフォームも取り扱っています。ボタンの取れやほつれなどがあれば洗いの物を出さず、クリーニングにおくと便利です。

クリーニングについての問い合わせ 電話06-6771-6646丸善本店

### 意外にデリケートな夏物衣料

夏物衣料の片付けはこれからという人も多いのでは。夏物には汚れが目立つ白い生地、夏物衣料の生地や麻、レーヨン、シルクなど風合いを損いやすい素材のものが意外に多くあります。取り扱いが難しいデリケートな製品はクリーニングへ。スパンコールやビーズなどの装飾が付いたものもクリーニングに出すと綺麗に仕上がります。

家庭で洗濯する場合は、湿度の低い晴れた日に行いましょう。汚れが落ちていなかったり、湿気が残っていたりするとカビや虫食いの原因になります。汚れがひどい場合は2度洗いで汚れをしっかりと落とすようにしてください。

収納時は、衣類はもろろん、タンシヤ収納ケースの中の湿気を取り除くことを忘れずに。久しぶりに出した冬物衣類に思わぬ染みが付いていることはありませんか。前年の汚れ残りで落ちにくくなっている場合がありますので、慌てずにクリーニング店に相談してみてください。クリーニング店では修繕・リフォームも取り扱っています。ボタンの取れやほつれなどがあれば洗いの物を出さず、クリーニングにおくと便利です。

## 坐骨神経痛って病気!?

これは坐骨神経痛です。坐骨神経とは、腰椎（ようつい）から仙骨までの脊髄（せきずい）から分かれ出た神経が集まって形成される人体最大の神経の束で、腰から足先までの運動・知覚神経を支配しています。その脊髄の圧迫や炎症などから起こる症状を坐骨神経痛といいますが、症状はどの神経がどの程度障害を受けたかによって異なり、鈍痛が続くものもあれば、ギクギク腰のよう激しく痛むもの、足のしびれやアキレス腱の反射の低下を伴うものもあります。

坐骨神経痛かどうかは簡単なテストで判断

食料品売り場に勤めるA子さん（43歳）は、立つだけで腰一臀部（でんぶ）一太もも一ふくらはぎ一脚にかけてジリジリとした重だるい痛みが絶えず走るため来院しました。

坐骨神経痛は、腰椎（ようつい）から仙骨までの脊髄（せきずい）から分かれ出た神経が集まって形成される人体最大の神経の束で、腰から足先までの運動・知覚神経を支配しています。その脊髄の圧迫や炎症などから起こる症状を坐骨神経痛といいますが、症状はどの神経がどの程度障害を受けたかによって異なり、鈍痛が続くものもあれば、ギクギク腰のよう激しく痛むもの、足のしびれやアキレス腱の反射の低下を伴うものもあります。

坐骨神経痛は、腰椎（ようつい）から仙骨までの脊髄（せきずい）から分かれ出た神経が集まって形成される人体最大の神経の束で、腰から足先までの運動・知覚神経を支配しています。その脊髄の圧迫や炎症などから起こる症状を坐骨神経痛といいますが、症状はどの神経がどの程度障害を受けたかによって異なり、鈍痛が続くものもあれば、ギクギク腰のよう激しく痛むもの、足のしびれやアキレス腱の反射の低下を伴うものもあります。

医療法人 曉会

## 田辺整形外科

上本町クリニック

通所・訪問リハビリテーション併設

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・外科

松崎 浩・田辺 曉人

<診療時間> 9:30~12:30 15:30~19:00  
<休診日> 土曜午後・日曜・祝祭日

大阪赤十字病院の上本町側隣接 ウェルライフ上本町クリニックプラザ内

〒543-0027 大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-52

TEL 06-6774-1151

## 耳つぼダイエットの実績

身体に負担なく痩せられるので女性の方に好評です

Before After Before After

健康相談室 あすなる（上本町店）

体験レポート

先生の親切なアドバイスのおかげで、健康的にダイエットすることに成功しました。着たい服を着られるようになり、おしゃれを楽しんでいます。

●地下鉄千日前線（鶴橋）3番出口徒歩3分  
●JR・近鉄（鶴橋）徒歩5分  
●近鉄（上本町）徒歩5分

### 健康相談室 あすなる・上本町

小林整形外科グループ 小林式背骨矯正

受付 午前8時~12時 午後16時~20時 休診 水・土・日・祝

〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町14-61

TEL 06-6774-1230

# 耳つぼダイエット

今までの生活で硬くなった体が柔らかくなる

耳つぼダイエット

耳つぼダイエット

耳つぼダイエット



DEBACHI EVENT INFORMATION

追手門学院大阪城スクエア

上町学プロジェクト・新作狂言「おさか」

参加無料講演会 講師に登山家栗城史多氏ら

追手門学院大阪城スクエアでは毎月さまざまな講座・講演会を開催しています。

10月30日午後2時〜3時30分、評論家・東京大学大学院非常勤講師末吉竹二郎氏の講演会「地球温暖化時代の日本経済」。



末吉竹二郎氏



栗城史多氏

「日本経済は何を指し指し変わらねばならぬのか」を皆で

地名の由来を広く知ってほしいとの思いから生まれた追手門学院オリジナル作品です。

出演は大蔵流狂言方の善竹隆司氏、善竹隆平氏、善竹富太郎氏。解説は河内厚郎氏。場所は追手門学院小学校110記念ホール。

なにわ歴史シンポ 上町台地未来遺産フェスタ

古代住吉と住吉大社の歴史

伝承と古代史・考古学から住吉を語る

11月27日、エリーニ・ユネスコ協会、追手門学院、大阪歴史博物館の共催で「第10回なにわ歴史シンポジウム・上町台地未来遺産フェスタ」が開かれます。

年を迎える住吉大社とその周辺の歴史を、長く伝承されてきた物語や古代史・考古学の成果から考えていきます。

会場は大阪歴史博物館4階講堂。午後1時から講演「考古学からみた住吉津と住吉神」。

大阪歴史博物館

特別展「お守り刀展覧会」新作と古刀紹介

大阪の装剣金工 阪井俊政氏の代表作も

大阪歴史博物館は全日本刀匠会、備前長船刀剣博物館と共催で、11月27日〜12月26日、特別展「お守り刀展覧会」を開催します。

現代刀匠たちの新作刀とそれの外装の優品によるコンクールの展覧会約40件の現代刀に加え、国宝3件、重要文化財4件、重要美術品1件を含む、鎌倉時代から江戸時代にかけての代表的な日本刀約20件を展示します。

「大阪の装剣金工・阪井俊政の50年」と題する特設コーナーを設け、大阪の地で約50年にわたり刀装具制作および文化財修復に携わった阪井俊政氏の代表作を一堂に集め、刀剣を母とし大阪の地によって育まれた装剣金工の美を紹介

「大阪の装剣金工・阪井俊政の50年」と題する特設コーナーを設け、大阪の地で約50年にわたり刀装具制作および文化財修復に携わった阪井俊政氏の代表作を一堂に集め、刀剣を母とし大阪の地によって育まれた装剣金工の美を紹介



- ①[国宝] 太刀 銘 筑州住左
②[国宝] 刀 名物 中務正宗
③[第五回お守り刀展覧会第一席作] 脇差 濃茶塗七五三刻鞘出紋合口拵
④蜘蛛に蟻螂図鐔、⑤弁財天来迎図鐔



1食90kcalの食事で健康的に美しくなる
専門家が正しいダイエットを指導
アイコーレシジョン
6月にオープンした、谷町6丁目ハーフサロン・アイコーレシジョンでは健康を重視したダイエットを指導しています。

親子の広場
めばえ幼児才能学園 鶴野 元治 園長
読者からの子育てに関するさまざまな疑問や現在問題になっている事柄について、めばえ幼児才能学園・鶴野元治園長が解決の糸口を教示するコーナー。前号に続きテーマは大切なしつけの三原則の「返事」についてです。

一心寺シアター倶楽
公演情報
電話06・6774・4002 Eメール: theaterkura-since2002@officebl.net
11月のラインアップ
大阪府立大学 劇団 ABCD 「八百万 MAKE 神」

めばえ幼児才能学園グループ
MEBAE 奈良本部・布施・生駒・その他多数教室有 http://www.mebae.com
★知能開発教育 ★発達障がいサポート ★野外教育活動 ★こども英会話
めばえの無料体験レッスン 10/29 開催
脳科学に基いた楽しいレッスン体験!



**秋の個人コース1レッスンプラス!! キャンペーン**

年末まで  
チケット制レッスン  
通常6回 40分レッスン 20,000円(税込)  
7回 60分レッスン 30,000円(税込)

English Level UP  
入学金ゼロ・無料体験OK

**英会話スクール** 設立2001年  
経験豊富な英米人ベテラン講師  
少人数・月謝制レッスン有  
イングリッシュレベルアップ 清水谷教室  
E-mail elevelup@gmail.com  
月曜～金曜 9時～21時 谷町六丁目駅の出口すぐ  
TEL 06-6764-7664  
大阪市天王寺区清水谷3-22 ビューテラス清水谷1303号

1食 90kcal プロテインなどの6大栄養素と  
デトックス効果のある未来食セツ

実績30年 **ダイエットセット 500円**  
栄養シェイク(90kcal・360ml)・ハーブティ(800ml)

健康チェック  
アロエジュース  
ダイエットマシン

ダイエットセットお試し  
**無料体験**

ダイエツトスクールの全12週講座 初回無料  
9000円 ▶ 5000円 肥満予防健康管理士が指導する  
アンチエイジングでシワなしダイエット

ハーフサロン (有)アイコーポレーション  
中央区谷町6丁目10-18 谷ビル2F  
TEL.06-6767-2777 FAX.06-6767-2771  
E-mail aika-staff447@docomo.ne.jp  
谷町六丁目駅⑥出口・松屋町駅⑤出口すぐ  
http://www.e-aika.co.jp/aika/

大阪市立自然史博物館はNPO法人大阪自然史センター、関西自然保護機構、社団法人日本望遠鏡工業会、日本野鳥の会大阪と共催で、11月20・21日、「大阪バードフェスティバル2010」鳥から生物多様性を考える」を開催します。西日本では2007年に続き2回目。

今回は鳥や自然にかかわる48団体が参加、日ごろの活動成果をブース形式や体験コーナーで紹介いたします。コウノトリに関するシンポジウムや日本野鳥の会大阪による記念フォーラム、野鳥図鑑で有名なイラストレーター谷口高司氏による講習会「鳥絵塾」が開かれるほか、会場には世界鳥のクラフト・はぐ製

**いのちをめぐる2010秋 in高津宮**

11月6日、高津宮で「エコ・コミュニティ・マーケット」第6回いのちをめぐる2010秋 in高津宮」が開催されます。午前10時～午後4時。フェアトレード製品やエコロジ製品を販売するあいね谷町9丁目店が主催するもの。

会場では、エコ・コミュニティ・マーケットが開かれ、ナチュラルボディーケア商品やエコ雑貨、美容関係などが出店。近隣の無農薬無化学肥料の農産物も販売します。

「フェアトレード」「おむつなし育児」についての講演や、手織り・糸紡ぎ体験などのワークショップ、高津宮宮司による「高津宮よもやま

**城閣 常設展「戦いの現場から」慣習の実態を紹介**

大阪城天守閣は11月16日から3階展示室で常設展「戦いの現場から」を開催します。戦国時代、大名たちは戦いに勝利するためさまざまな戦略を講じました。その中身は個々の戦いによって異なりま

大阪城天守閣は11月16日から3階展示室で常設展「戦いの現場から」を開催します。戦国時代、大名たちは戦いに勝利するためさまざまな戦略を講じました。その中身は個々の戦いによって異なりま

**大阪バードフェスティバル2010**

48団体が参加 鳥から生物多様性を考える

大阪市立自然史博物館はNPO法人大阪自然史センター、関西自然保護機構、社団法人日本望遠鏡工業会、日本野鳥の会大阪と共催で、11月20・21日、「大阪バードフェスティバル2010」鳥から生物多様性を考える」を開催します。西日本では2007年に続き2回目。

今回は鳥や自然にかかわる48団体が参加、日ごろの活動成果をブース形式や体験コーナーで紹介いたします。コウノトリに関するシンポジウムや日本野鳥の会大阪による記念フォーラム、野鳥図鑑で有名なイラストレーター谷口高司氏による講習会「鳥絵塾」が開かれるほか、会場には世界鳥のクラフト・はぐ製

**住吉大社・四天王寺界隈を訪ねる**

日本風景街道 大阪・熊野街道の歴史探訪

11月14日、日本風景街道として登録されている「難波宮と大阪・熊野街道」の中心地、住吉大社と四天王寺界隈の歴史探訪と「住吉大社1800年の歴史と美術」展の見学会を開催します。

主催は難波宮と大阪・熊野街道連絡協議会、最古の宮道館内街道ルネサンス構想推進

**出店・ワークショップ多数**

11月5日までフェアトレードやエコ製品、スローライフ関連の店舗が参加するスタンブラリーを実施。ポイントシール3枚でイベント当日の抽選会に参加することができます。景品はエコ・コミュニティ・マーケットで使用できる地域通貨(100～1000円分)。

△あいね谷町9丁目店 中央区上汐2-5-25、電話06-6767-0002  
http://fairtrade-osaka.jp

**山本能楽堂 体験講座「まっちゃまちサロン」**

20日の上方伝統芸能ナイトは狂言SP

山本能楽堂は11月1日、初心者向けの楽しい能体験講座「まっちゃまちサロン」を開催します。能面や能装束を見たり、舞台上がって声を出したり、能の魅力を堪能できる1時間半。今回のテーマ曲は「三輪」で、言の内容です。午後7時開演。料金はSエリア4500円、Aエリア4000円、Bエリア3500円(おこわ・茶付)。

▽山本能楽堂 中央区徳井町1-3-6、電話06-6943-9454

**大槻能楽堂 平家物語を観る「七騎落」を上演**

ナイトシアターは能「玄象」「狂言」「仏師」

大槻能楽堂は11月12日午後6時30分から「ナイトシアター」を開催。梅若玄祥の能「玄象」琵琶之伝と善竹忠重の狂言「仏師」を上演します。ミニ解説あり。

11月20日午後2時からの「平家物語を観る」『戦いのあわれ!』を語る」第8回では、石橋山の合戦に敗れた源頼朝を描く「七騎落(しちきり)朝」を上演します。

▽大槻能楽堂 中央区上町A-7、電話06-6761-8055

**住吉大社・四天王寺界隈を訪ねる**

日本風景街道 大阪・熊野街道の歴史探訪

11月14日、日本風景街道として登録されている「難波宮と大阪・熊野街道」の中心地、住吉大社と四天王寺界隈の歴史探訪と「住吉大社1800年の歴史と美術」展の見学会を開催します。

主催は難波宮と大阪・熊野街道連絡協議会、最古の宮道館内街道ルネサンス構想推進

**山本能楽堂 体験講座「まっちゃまちサロン」**

20日の上方伝統芸能ナイトは狂言SP

山本能楽堂は11月1日、初心者向けの楽しい能体験講座「まっちゃまちサロン」を開催します。能面や能装束を見たり、舞台上がって声を出したり、能の魅力を堪能できる1時間半。今回のテーマ曲は「三輪」で、言の内容です。午後7時開演。料金はSエリア4500円、Aエリア4000円、Bエリア3500円(おこわ・茶付)。

▽山本能楽堂 中央区徳井町1-3-6、電話06-6943-9454

**大槻能楽堂 平家物語を観る「七騎落」を上演**

ナイトシアターは能「玄象」「狂言」「仏師」

大槻能楽堂は11月12日午後6時30分から「ナイトシアター」を開催。梅若玄祥の能「玄象」琵琶之伝と善竹忠重の狂言「仏師」を上演します。ミニ解説あり。

11月20日午後2時からの「平家物語を観る」『戦いのあわれ!』を語る」第8回では、石橋山の合戦に敗れた源頼朝を描く「七騎落(しちきり)朝」を上演します。

▽大槻能楽堂 中央区上町A-7、電話06-6761-8055

**住吉大社・四天王寺界隈を訪ねる**

日本風景街道 大阪・熊野街道の歴史探訪

11月14日、日本風景街道として登録されている「難波宮と大阪・熊野街道」の中心地、住吉大社と四天王寺界隈の歴史探訪と「住吉大社1800年の歴史と美術」展の見学会を開催します。

主催は難波宮と大阪・熊野街道連絡協議会、最古の宮道館内街道ルネサンス構想推進

**山本能楽堂 体験講座「まっちゃまちサロン」**

20日の上方伝統芸能ナイトは狂言SP

山本能楽堂は11月1日、初心者向けの楽しい能体験講座「まっちゃまちサロン」を開催します。能面や能装束を見たり、舞台上がって声を出したり、能の魅力を堪能できる1時間半。今回のテーマ曲は「三輪」で、言の内容です。午後7時開演。料金はSエリア4500円、Aエリア4000円、Bエリア3500円(おこわ・茶付)。

▽山本能楽堂 中央区徳井町1-3-6、電話06-6943-9454

**大槻能楽堂 平家物語を観る「七騎落」を上演**

ナイトシアターは能「玄象」「狂言」「仏師」

大槻能楽堂は11月12日午後6時30分から「ナイトシアター」を開催。梅若玄祥の能「玄象」琵琶之伝と善竹忠重の狂言「仏師」を上演します。ミニ解説あり。

11月20日午後2時からの「平家物語を観る」『戦いのあわれ!』を語る」第8回では、石橋山の合戦に敗れた源頼朝を描く「七騎落(しちきり)朝」を上演します。

▽大槻能楽堂 中央区上町A-7、電話06-6761-8055

**住吉大社・四天王寺界隈を訪ねる**

日本風景街道 大阪・熊野街道の歴史探訪

11月14日、日本風景街道として登録されている「難波宮と大阪・熊野街道」の中心地、住吉大社と四天王寺界隈の歴史探訪と「住吉大社1800年の歴史と美術」展の見学会を開催します。

主催は難波宮と大阪・熊野街道連絡協議会、最古の宮道館内街道ルネサンス構想推進

**山本能楽堂 体験講座「まっちゃまちサロン」**

20日の上方伝統芸能ナイトは狂言SP

山本能楽堂は11月1日、初心者向けの楽しい能体験講座「まっちゃまちサロン」を開催します。能面や能装束を見たり、舞台上がって声を出したり、能の魅力を堪能できる1時間半。今回のテーマ曲は「三輪」で、言の内容です。午後7時開演。料金はSエリア4500円、Aエリア4000円、Bエリア3500円(おこわ・茶付)。

▽山本能楽堂 中央区徳井町1-3-6、電話06-6943-9454

**土曜講座 4日間・3万円でフットケアセラピスト!**

日程:11/20・27、12/18・25  
時間:10:00～15:00(日調整可)  
場所:上本町駅前  
費用:3万円 教材:7千円

お問い合わせ(担当:玉川)  
TEL.090-3709-2440 入会無料・初心者OK

**英会話と中国語のティンク**

営業日:月-木/12:00-21:00 土/11:00-19:00 定休日:日・金・祝日

目標に向かって今出来る事から少しずつ  
グループレッスン月々5,250～ マンツーマンレッスン1回々3,675～

TEL 06-6191-4448

ネイティブの講師と楽しく身につくレッスンを子供から大人まで  
谷町九丁目駅⑥番出口直結  
http://www.tink.biz/ 入金金無料キャンペーン中!

**新規入塾生募集 入塾料 無料!! 随時入塾 受付中**

中学受験四科コース 対象:小4～小6  
最難関・難関中学を目指し小4から一貫指導。  
小4(四科) 30,000円  
小5(四科) 40,000円  
小6(四科) 45,000円

中学受験算数コース 対象:小5・小6  
他塾に通塾中の生徒が対象。算数の成績の飛躍を目指す。  
1時間/2,500円(月8時間以上)

中高一貫数学コース 対象:中1～高3  
大学受験・定期考査対策。少人数の個別指導。  
1時間/2,500円(月8時間以上)

夢適塾 TEL(06) 6764-0456  
http://www.h6.dion.ne.jp/muteki  
天王寺区東高津11-7 上本町IBPタワービル6F

**Royal アイビーアカデミー**

秋期生募集・マンダリン語科開設

スピーチコンテスト 英検参加校

国際部本科 2才からの全日制 特選クラス  
ハイレベル小学生 インター・プリスクール 帰国子女向け  
英語科・仏語科 マンダリン語科 3才～中学生

International Prep School  
Royal アイビーアカデミー  
〒545-0001 大阪市東淀川区  
天王寺区上汐3-1-6イオン本町ビル1階・2階・5階  
http://www.royalivyacademy.com

**新規入塾生募集 入塾料 無料!! 随時入塾 受付中**

中学受験四科コース 対象:小4～小6  
最難関・難関中学を目指し小4から一貫指導。  
小4(四科) 30,000円  
小5(四科) 40,000円  
小6(四科) 45,000円

中学受験算数コース 対象:小5・小6  
他塾に通塾中の生徒が対象。算数の成績の飛躍を目指す。  
1時間/2,500円(月8時間以上)

中高一貫数学コース 対象:中1～高3  
大学受験・定期考査対策。少人数の個別指導。  
1時間/2,500円(月8時間以上)

夢適塾 TEL(06) 6764-0456  
http://www.h6.dion.ne.jp/muteki  
天王寺区東高津11-7 上本町IBPタワービル6F

**定期送付 サービスのお知らせ**

『うまち』は、定期送付サービスを実施しています。  
1年間(12回) 毎月お届けいたします。

『うまち』定期送付希望と明記した紙に下記の内容をご記入の上80円切手20枚を同封し、編集局までお申し込みください。

○送付先の郵便番号と住所 ○氏名、電話番号 ○送付開始月

**Royal アイビーアカデミー**

秋期生募集・マンダリン語科開設

スピーチコンテスト 英検参加校

国際部本科 2才からの全日制 特選クラス  
ハイレベル小学生 インター・プリスクール 帰国子女向け  
英語科・仏語科 マンダリン語科 3才～中学生

International Prep School  
Royal アイビーアカデミー  
〒545-0001 大阪市東淀川区  
天王寺区上汐3-1-6イオン本町ビル1階・2階・5階  
http://www.royalivyacademy.com

**新規入塾生募集 入塾料 無料!! 随時入塾 受付中**

中学受験四科コース 対象:小4～小6  
最難関・難関中学を目指し小4から一貫指導。  
小4(四科) 30,000円  
小5(四科) 40,000円  
小6(四科) 45,000円

中学受験算数コース 対象:小5・小6  
他塾に通塾中の生徒が対象。算数の成績の飛躍を目指す。  
1時間/2,500円(月8時間以上)

中高一貫数学コース 対象:中1～高3  
大学受験・定期考査対策。少人数の個別指導。  
1時間/2,500円(月8時間以上)

夢適塾 TEL(06) 6764-0456  
http://www.h6.dion.ne.jp/muteki  
天王寺区東高津11-7 上本町IBPタワービル6F

**定期送付 サービスのお知らせ**

『うまち』は、定期送付サービスを実施しています。  
1年間(12回) 毎月お届けいたします。

『うまち』定期送付希望と明記した紙に下記の内容をご記入の上80円切手20枚を同封し、編集局までお申し込みください。

○送付先の郵便番号と住所 ○氏名、電話番号 ○送付開始月



# ● ご存じですか？ ●

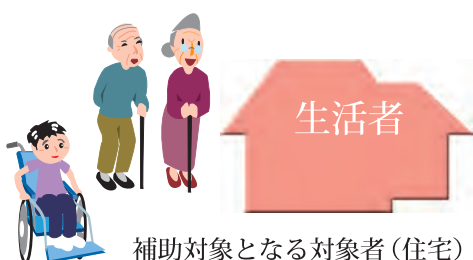
## バリアフリー住宅改修補助金制度のお知らせ

国土交通省直轄

補助率 **1/2** 上限 **200万円/戸**

### 新しい住宅改修補助金制度 高齢者・障害者認定居住住宅が対象

安心で楽しいすまいづくり大阪  
ケア連携型バリアフリー改修体制整備事業  
<イメージ>



補助対象となる対象者(住宅)

- ① 要介護認定、要支援認定または障害等級認定を受けている者
- ② ①に準ずる者で身体に機能障害や機能低下があり、継続して移動等に困難を伴うと医師が認める者

改修対象住宅の所在地が

大阪市内 大阪市内

問い合わせ  
相談

お住まいの  
地域の  
住宅改修  
グループへ

NPO法人  
まち・すまいづくり  
住宅改修グループ

選定された団体



改修相談・説明  
改修申し込み  
改修工事費等

補助金交付申請

国

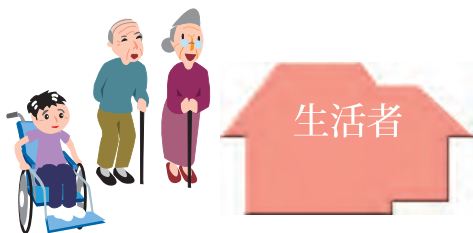
補助金交付  
事務を実施

補助金交付決定

NPO法人  
まち・すまいづくり  
住宅改修グループ

改修

補助金  
補助率 1/2  
上限 200万円/戸



## 安心で楽しいすまいづくり大阪

### 国土交通省高齢者等居住安定化推進事業

NPO法人まち・すまいづくりの「安心で楽しいすまいづくり大阪」事業が、国土交通省が実施する平成22年度(2010年度)高齢者等居住安定化推進事業の第1回募集において、ケア連携型バリアフリー改修体制整備部門に選定されました。

国土交通省による  
住宅改修補助金制度

住宅改修対象は  
大阪市内の物件

生活者の目線で  
最適なアドバイス

国土交通省高齢者等居住安定化推進事業(※1)は平成22年度予算成立により決定・実施する、高齢者や障害のある人のための新しい住宅改修補助金制度です。厚生労働省の介護保険による同様の制度とは異なり、自治体ではなく、国土交通省が選定する団体「住宅改修グループ(※2)」(全国で11件、大阪府で3件選定)が窓口となり、相談・手続きから改修工事・補助金申請(※3)を一貫して行うものです。



「安心で楽しいすまいづくり大阪」事業は、住宅建築の専門団体でもあろうNPO法人まち・すまいづくりがケアの専門家と連携し、同ケア連携型バリアフリー改修体制整備部門事業の定める「住宅改修グループ」として、情報提供・普及啓発に取り組み、大阪市内の物件に限り、住宅改修対象者(対象となる住宅)に改修工事を提供。その費用に対する補助金を国に交付申請し、住宅改修対象者に支払うものです。

まち・すまいづくりは実際の改修工事に対するサポートにとどまらず、生活者に有益な各種制度や建築手法などの情報提供と普及・促進、活用の支援にも取り組んでいます。本紙『うえまち』を活用した情報提供もその一環です。

今回の高齢者等居住安定化推進事業・ケア連携型バリアフリー改修体制整備事業は、そうした情報提供と普及・促進、さらに研修・アセスメント(事前評価)にも補助がなされるなど、まち・すまいづくりの活動に合致したものです。

国土交通省 平成22年度 高齢者等居住安定化推進事業 ケア連携型バリアフリー改修体制整備部門 <公表資料>

#### (※1) 高齢者等居住安定化推進事業とは

高齢者等居住安定化推進事業は、高齢者、障害者および子育て世帯(以下、高齢者等といいます)の居住の安定確保を図るため、高齢者等が生活支援サービスの提供を受けられる賃貸住宅の整備に関する事業や、高齢者等の居住の安定確保に資する先導的な事業の提案を、国が公募し、先導性や普及性等に優れた提案に対して、予算の範囲内で、事業の実施に要する費用の一部を補助するものです。

#### (※2) 住宅改修グループ(団体)のイメージ

ケアの専門家と設計者・工務店等の連携体制が整備されること。地方公共団体の認可により設立された福祉、医療または建築に関する団体を中心となって設立するグループ。

#### (※3) 補助金額と対象となる住宅

個々の住宅改修 補助率 **1/2** 上限 **200万円/戸**  
<次に挙げる者が居住する住宅>

- ① 要介護認定、要支援認定または障害等級認定を受けている者
- ② ①に準ずる者で身体に機能障害や機能低下があり、継続して移動等に困難を伴うと医師が認める者

大切な  
お知らせ

安心で楽しいすまいづくり大阪(国土交通省高齢者等居住安定化推進事業)

まずはご相談ください。

住宅改修補助金制度は国土交通省直轄事業につき  
選定団体(まち・すまいづくり)のみが窓口です。

- ① 事前の相談・手続き
  - ② ケアの専門家・設計および施工者の調査
  - ③ 適切な改修工事
  - ④ 補助金の申請業務
- 注) 選定団体以外は申請できません。

相談窓口

NPO法人まち・すまいづくり 電話06・6779・7222



**山野愛子 キャンペーン 半額**

どろんこ・フェイシャル 通常6,000円(50分) **3,000円**

どろんこ・スペシャル 通常12,000円(80分) **6,000円**

併設 **ネイルバイオジェル まつ毛エクステ(韓国カラー)** 乗せ放題10本5250円 両側付け放題5250円

山野愛子どろんこ美容 エステティックサロン **モンプレヌ**

TEL 06-6772-8878 12:30~20:00 完全予約制

日曜定休・時間外予約OK 天王寺区堂ヶ芝2-15-7

**ペットのそうぎ屋さん**

**メモワール**

火葬料金 **8,400円~**

0120-19-9414 (クローハイイヨ 供養はいいよ)

年中無休 24時間受付! FAX.6776-9174

**大好評**

おいしさに安心をそえて50余年!

**パイニアメ**

お菓子に夢を... Pine **パイニア株式会社**

URL http://www.pine.co.jp

**うえまち 広告掲載募集中**

12月号は11月20日発行です

お申し込みは編集局までお早めに

編集局 TEL & FAX **06-6779-7222**



松山治療院

寺区堀越町9-8、協進ビル201、電話06-6771-1444

7、院長直通電話080-30036-2002

**松山治療院**

**不眠など自律神経失調症による体調不良改善**

**カウンセリングで心もほぐす診療**

松山治療院は院長考案の「松山式漢方箱灸」、鍼灸(しんきゅう)、物理療法(光線療法)などを組み合わせ、患者一人ひとりに合った治療法を見つけ施術してくれる鍼灸院です。

ストレス社会の現代は自律神経のバランスを崩しがち。「松山式漢方箱灸」は神経のバランスを整えて交感神経と副交感神経の動きを正常にする作用があり、経口薬を使わず不眠や頭痛など自律神経失調症による体調不良を改善できるという治療法です。不妊症やつ



**「スマーティー」を説明する松尾弘規院長**

マツオ整骨院は上本町で開業して20年以上、地域のみなさんの健康を支えています。

健康を手に入れる最も手軽な方法として「体を温めること」がいろいろとあります。今、日本の有名な医師らが推薦するベストセラード「スマーティー」を、体温が36度以下であれば、

**マツオ整骨院**

**体温を上げて健康に「スマーティー」無料体験**

マツオ整骨院では、東京女子医科大学教授開発の「スマーティー」という機器を使い、体温を静かに上げる施術を行っています。免疫力が3倍になり、3日間持続すること。ダイエット目的で行う人も多いそうです。高齢者は洋服を着たまま30分、若い人はパジャマで正式コース30分、週2回・1カ月で体が変わるのを実感できるそうです。費用は2000~3000円。スマーティーに加えて無料のひざ関節専門治療器・無料の足裏マッサージ器による施術も行います。

▽マツオ整骨院 天王寺区上本町6-6-27、中川ビル5階、電話06-6773-6722

自分の両親に寝たきり・認知症になってほしくないと願う人々の為に

大阪上本町駅【新歌舞伎座】真裏5m

天王寺区上本町 **マツオ整骨院**

自分の美と健康は自分で守ろうと明確な意思を持った人々の為に

**「上町断層」って何だろう? うえまち「防災」シリーズ**

情報提供: 大阪市立自然史博物館 研究副主幹 学芸員 川端 清司 氏

**地震と活断層⑬**

**六甲南縁断層系・野島断層(その2)**

その2では、兵庫県南部地震・阪神淡路大震災と筆者とのかかわりを少し紹介したいと思います。

うそのような偶然ではありますが、筆者は地震が起こった2日前の1995年1月15日の日曜日の午後、神戸市三宮山手通りに建つ「万寿殿」において中国料理を堪能していました。毎年恒例となっていた、嫁の親戚が一堂に会するお食事が開催されていたのです。歓談の中で、あるところから「君たち地学の専門家は、六甲山は活断層でできたか、地震があるかもしれないというが、まさに今起きたらどうするんだ。専門家としては面目がないな」ということを冗談交じりに話し掛けられて、「私も今ここで地震が起こるとは思いませんし起こったら困りますが、それでもいつ起きてもおかしくないということだけは間違いないですよ」とこちらも冗談半分、でも半分はまじめに答えていました。帰りに北野の異人館巡りをして、どうせならと神戸牛のディナーまで楽しんで家路についたのは午後8時を回っていました。その33時間後に、当時住んでいた豊中市浜のアパートで突然の激しい揺れに目を覚まされ、それが地震だと分かるころには揺れが収まっていました。

情報を得ようとラジオやテレビをつけると、「東海地方で大きな地震があった模様」とか、「大阪では震度4程度の強い揺れを感じましたが、周辺では被害が出ている可能性があります」と報道しているものの、実体は分かりませんでした。

そうこうするうちに尼崎市塚口に住んでいた姉から電話があって、「地震で食器棚が倒れたりして大変! とにかく早く来て」というので、とりあえず車を走らせて内環状線から園田を経て塚口に向かいましたが、藻川を渡った辺りから周囲の異常な状況が感じられるようになりました。道路沿いのそこそこで、パジャマ姿のままの人が大勢道路に出ているのです。そして家の壁に亀裂が入っていて、土壁が崩れかけてほこりっぽく、カビくさいにおいが立ちこめているのです。倒壊している家屋こそないものの、かなり強い揺れに見舞われたのは明らかでした。しかしまだ、六甲南縁断層帯が関係した地震だということは考えてい

ませんでした。そして到着した部屋の中は、淡路島北淡町の野島断層保存館に併設されている「メモリアルハウス」の台所と同じように、食器棚が倒れて中の食器が床に散乱して、という大変な状況でした。

後から考えると、あの時間には電話の輻輳(ふくそう)が始まっていたはずなのに、よくつながったなということ、大阪方面から無謀にも神戸方面に車を走らせていたのだなということが思い出されます。もう少し神戸方面に走らせていたら、本当の地震被害を目の当たりにしていたと考えると複雑な思いです。

当日は鉄道がすべて不通となってしまったので、自宅テレビ報道を見ていて神戸の状況も分かってきて、2日前に訪れた「万寿殿」も被害を受けた様子が映し出されていました。

地震発生後まもなくすると、地震学関係の研究者が現地に入って断層などの調査を始めるとともに、建造物などの被害実態を調べる建築・土木関係者も現場入りして、各種の調査を始めました。筆者も地学団体研究会大阪支部の会員とともに、1月25日から現地調査にたびたび入りしました。その中で被災した方々から、「学者の先生たちは、勝手に調査にやって来て自分たちが必要な情報は聞いていくけど、私らがやってほしいようなことは聞いてくれへん。私らは地面がどうなったか不安なんで相談に乗ってほしい」という声をよく聞くようになり、グループで話し合いました。そして被災者から自宅の地盤状態に関する相談を受けてそれに答える「地質ボランティア」という活動を開始しました。一方的に被害状況を調査するのではなく、被災した住民の要望も聞きながら再建の役に立ててもらおうとして活動したわけです。

それによって調査地域も広がり、いわゆる「震災の帯」と呼ばれた神戸市中心部よりも周辺地域にあたる、西宮市生瀬高台や宝生ヶ丘地域、塚本市から川西・伊丹にかけての地域をくまなく歩くことになりました。その成果は『あなたもできる地震対策』(地質ボランティア=1995年兵庫県南部地震地質調査グループ=著、せせらぎ出版)として出版されました。(続く)

**うまな屋 庄助**

忘年会コース

ちゃん鍋 3,800円

大皿・大鉢 2,500円

飲み放題 7,500円

TEL (06) 6773-4036 駅 徒歩2分

営業: 午後4時~午前1時 年中無休 天王寺区上本町3-1-3 近鉄大阪上本町駅・地下鉄谷町九丁目駅 近く

心の回復と全身調整の松山治療院

**松山式漢方箱灸**

心身の悩みをじっくり伺います 要予約

各種保険 使えます TEL (06) 6771-1447

天王寺区堀越町9-8 協進ビル201 (ホムページ) http://www.hpmix.com/home/m89/

秋のお手入れコース 60分 **¥3,000**

リフトアップトリートメント 90分 **¥5,000**

スペシャルアンチエイジング 120分 **¥8,000**

優れたアンチエイジング効果で今話題の化粧品を使用します B・C・D・E・F・G・H・I・J・K・L・M・N・O・P・Q・R・S・T・U・V・W・X・Y・Z

オールハンドトリートメント フェイシャルエステ 完全個室・完全予約

ルルド Lourdes

ご予約 tel. 06 6774-2620

営業時間: AM11:00~PM8:00 定休日: 不定休 天王寺区上本町4-1-31 セントレージアーク上本町1001 地下鉄谷町九丁目駅・近鉄大阪上本町駅より徒歩約5分 www.lourdes-salon.com/

天王寺を中心に建築一筋56年「便利屋工務店」

建築のお仕事 何でも頼める安心工務店

住宅・店舗 あらゆるリフォーム おまかせください!!

見積り何でもさせて下さい!!

一級建築士 在籍 一級建築士木施工管理技士

皆様に愛されて創業56周年

株式会社 **朝日工務店**

大阪府知事許可(特-19) 6845号

設計から請けたまわります

株式会社 **カーサ・プランニング** 一級建築士事務所

TEL.06-6771-6286 〒543-0032 天王寺区細工台1-10-13 http://www.asahi-koumuten.jp/

NPO法人南大阪マンション管理士会 **マンション管理**

なるほどセミナー&なんでも相談

11月7日、NPO法人南大阪マンション管理士会主催の「マンション管理なるほどセミナー」なんでも相談が開催されます。会場はたかつガーデン(天王寺区東高津町)3階会議室ロース。テーマは「みらいネットについて」「滞納問題(解決方法)」。午後1時30分から。講師はマンション管理士木村一夫氏、水門良太氏。3時30分からはマンション管理士による相談の場を設けます。

NPO法人南大阪マンション管理士会は地域のマンションを暮らしやすくかつ資産価値を向上させるために、地域に密着した活動に取り組んでいます。参加希望の方はEメールまたは電話でお申し込みください。

NPO法人南大阪マンション管理士会

【問い合わせ・申し込み】電話 06-6773-8311 Eメール info@npo-osakamankan.ecnet.jp

**図書館だより** いずれも参加無料です

島之内図書館(中央区島之内2-12-31、電話06-6211-3645)

★『One book One OSAKA 世代間交流事業』

「はらべこあおむしのブローチづくりと絵本の読み聞かせ」11月19日午前11時から。場所: 中央区子ども・子育てプラザ集会室。幼児とその保護者、子育ての先輩である60歳以上の方とで、一緒に作る工作教室と絵本の読み聞かせを行います。定員: 幼児とその保護者10組、60歳以上の方10名、受付先着順。申し込み: 10月22日午前10時から島之内図書館へ電話または来館。

天王寺図書館(天王寺区上之宮町4-47、電話06-6771-2840)

- 〈ぼちぼちのおはなし会〉 11月27日午後2時から。先着20名。出演: 天王寺おはなし「ぼちぼち」
- 〈だっこでえほん〜あかちゃんのためのおはなしのじかん〉 11月25日午前11時から。先着25組。途中入場不可。出演: 絵本の会天王寺、天王寺おはなし「ぼちぼち」
- 〈おはなしのじかん〉 毎週水曜日午後3時30分から。先着20名
- 図書展示「大阪を舞台にした小説」展 ガラスケース展示「大阪市内を通る熊野街道について」展 11月2日-12月26日



たかつガーデン 公益目的事業イベント

ふれ愛フェスタ2010

大変人気の講演会です  
お申込はお早めに!!

Takatsu Garden

たかつガーデン

財団法人大阪府教育会館

FAX (06) 6768-3170  
TEL.06-6768-3911

■営業時間 9:00~21:00  
■http://www.takatsu.or.jp  
■〒543-0021 天王寺区東高津町7番11号



近鉄大阪上本町駅から徒歩約3分

# 長寿と健康に なるための 特別講演

~認知症にならないために、今日からできる7つの習慣~

開催日 2010年12月4日(土)

時間 14:00~16:00 (受付13:00)

場所 たかつガーデン8F (たかつの間)

定員 200名 / 参加費 無料

【出演】フレディ松川 (湘南長寿病院長)

【内容】認知症の予防・早期発見・治療について(90分)  
講演後に著書のサイン会を予定しています(30分)  
健康ドリンク付

【申込期間】10月25日(月)開始  
11月25日(木)締切(消印有効)

【申込方法】FAXまたは、はがきに必要事項を記入の上、  
たかつガーデンに送信または郵送ください。

【記入必要事項】

- ①イベント名「ふれ愛フェスタ フレディ松川」係
- ②氏名(フルネーム)・複数の場合は全員の氏名
- ③代表者の住所(〒)と連絡先(電話番号)

お申込 FAX はがき

受付 参加証 送付

当日 参加証を必ず 持参ください

※先着順にて受付。  
定員に達した場合、  
申込期間中でも受付  
を終了する場合がございます。



あの人気TV  
番組に出演  
活躍中です!

湘南長寿病院長、医学博士  
フレディ松川



森山良子(左)とコロケ(右)

同24日は芸能生活30周年を迎えた物まねタレントのコロケが登場。I部がディナー午後5時、II部がディナー午後8時、III部がディナー午後9時。3万2000円。小学生以上。



シエラトン都ホテル大阪は今年もクリスマスディナーショー「シエラトンスターライトクリスマス2010」を開催します。12月22日は歌手の森山良子のステージ。エレガンスながらパワーあふれるパフォーマンスを存分に楽しめます。ディナー午後8時、午後9時。3万2000円。中学生以上。

## シエラトン都ホテル大阪 シエラトンスターライトクリスマス2010 森山良子、コロケがディナーショー

たかつガーデン外観



12月4日、ふれ愛フェスタ2010「長寿と健康になるための特別講演」認知症にならないために、今日からできる7つの習慣に、たかつガーデン(大阪府教育会館)で開催されます。午後2時4時。定員200名、参加無料。医学博士で湘南長寿病院長のフレディ松川氏が認知症の予防・早期発見・治療について講演します。講演後は著書のサイン会も予定。健康ドリンク付き。

## 長寿と健康—認知症にならないために 医学博士フレディ松川氏が特別講演



フレディ松川氏

参加希望者はFAX・はがきのいずれかに「ふれ愛フェスタ・フレディ松川」係、代表者・参加者全員の氏名、代表者の郵便番号・住所・電話番号を記入し、たかつガーデンへ送付。申し込み期間は10月25日~11月25日(消印有効)。大変人気の講演会です。定員になり次第締め切りますので申し込みはお早めに。  
▽たかつガーデン 543-0021、天王寺区東高津町7-11、電話06-6768-3911  
1、FAX06-6768-3170  
70、近鉄大阪上本町駅徒歩3分、午前9時~午後9時



YOSA 温熱座浴の様子とハーブ

YOSAは10種類以上の天然ハーブを使用した温熱座浴。座って蒸気に当たっているだけで全身が温まり代謝が活性化、体内のバランスを調整します。食事制限をしなくてもダイエット効果が期待でき、肌のトラブル、冷え、不妊にも実績があるとのこと。

## YOSA PARK

併設のネイルサロンでも半額

山野愛子「どろんこ美容・モンプレーヌ」は「敷居が高い」というイメージのどろんこ美容をできるだけ低料金で提供し、カフェに行くような気軽さで利用してもらいたい。がモットーのエステティックサロンです。チケット、化粧品購入の強要は一切ありません。  
秋の半額キャンペーンとして、「どろんこフェイシャル50分」6000円が3000円、「たるみ引き上げ・イオン導入・毛穴洗浄フェイシャル80分」1万2000円が6000円に(新規・初回のみ)。  
どろんこ美容とは、泥の吸着性と清浄作用に注目し、肌の汚れと古い角質を取り除いて透明感のある美しい素肌へと導く美容法。そんな大地の恵み「どろんこ」は、古代クレオパトラが美貌を保つために愛用していたともいわれ、「うえまちを見た」とお伝えください。

どろんこ美容・モンプレーヌ  
ネイル、まつ毛エクステも特別価格



## ハーブの温熱座浴でリラックスダイエット

美白スキンケアシリーズが登場

- YOSAスタンダードコース(45分) 4000円、ラクやせ0r代謝コース(90分、YOSA60分とチタンツールのリンパマッサージ) 5800円、YOSAセラプロコース(YOSA60分とコラーゲンパック20分) 8000円。
- このほど、スキンケアシリーズ「ヨサブランシェホワイト」が登場。YOSAの前後・途中に使用すると相乗効果で白くきめ細かい肌に生まれ変わります。
- ▽YOSA PARK Gracia 中央区高津1-3、電話06-6762-7555
- ▽YOSA PARK 感嬢(かんぎ) 寺田町店 生野区生野西1-2、電話06-6718-2533

テレビでCM放送中! 芸能人・モデルの間でも人気のYOSA!

美肌 冷え むくみ 子宝 慢性疲労にも 婦人科のお悩みの方

## YOSAで「ラクやせ」!

うえまち読者限定 スペシャルコース&限定特典  
サイズダウン 体質改善 美肌は

YOSA BLANCHE WHITEA ケア+超クリーミーな洗顔泡のお土産付

ラクやせor代謝コース  
90分(YOSA60分) 5,800円 ▶ 4,800円  
カウンセリング・体脂肪基礎代謝測定→チタン製エッジによる全身リンパマッサージ→腹部引き締めチタンベルト(もしくはベスト)装着→60分間のYOSA→気になるお肌や太もものスリミングマッサージ

YOSAスタンダードコース 11種のハーブがあなたを潤す  
(YOSA45分) 4,000円 ▶ 3,000円

YOSA BLANCHE WHITEA ケア+超クリーミーな洗顔泡のお土産付

YOSAセラプロコース 体温36.5℃がキレイへの近道  
(YOSA60分+コラーゲンパック20分) 8,000円 ▶ 7,000円

YOSA+プチ断食 毎月限定3名様  
2週間プログラム 腸内リセット&メラメラ代謝アップ  
YOSA産身メニュー5回+新食メニュー2日間(6食分) 35,300円 ▶ 29,800円

YOSAPARK Gracia ヨサパークグラシア TEL 6762-7555  
YOSAPARK 感嬢(かんぎ) 寺田町店 TEL 6718-2533

うえまちコンサート 10回達成記念企画

主催:うえまちコンサート運営委員会 共催:日本テレマン協会 協力:山本能楽堂

## うえまち古楽 FESTIVAL

2011.1/23(日) 開場13:30 開演14:00

バロックヴァイオリン3回連続公演 第3回能舞台でバロック

鬼才デュオ サイモン・スタンデイジ&中野振一郎 in 山本能楽堂

入場料(全席指定席)・1名様(税込)  
S席 3,000円 A席 2,500円

特別ゲスト:サイモン・スタンデイジ、中野振一郎  
出演者:中山裕一、高見あかね

曲目:  
J.M.ルクレール: ヴァイオリンソナタ  
J.J.モンドヴィル: ヴァイオリンソナタ  
J.N.P.ロワイエ: スキタイ人の行進  
J.M.ルクレール: トリオソナタ ほか

チケット希望枚数・住所・氏名・電話番号を明記し  
NPO法人まち・すまいづくり  
「うえまちコンサート運営委員会」へ  
お申し込みください。

お申し込み  
はがき 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-1-14 ダイマルビル3F  
TEL・FAX 06-6779-7222  
Eメール uemachi@machi-sumai.com